

2012年9月27日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 「くびれ」を内側からつくる脳活性ダイエット イルチブレインヨガが東京・新宿で講座

イルチブレインヨガを全国で運営するダンワールドジャパンは10月、東京・新宿のイルチブレインヨガ新宿スタジオで、カラダのバランスを整えて、抜本的に＜やせ体質＞へと切り替えるためのヨガダイエット講座を開催します。新宿スタジオの12周年を記念した特別イベントです。



### ■お腹がプヨプヨになるワケ

年を重ねるにつれて、女性らしいメリハリのある美しさから遠ざかってしまうとお悩みの方。ボディラインが崩れていく理由は、体のバランスが崩れているからだど、ご存知でしたか？ボディバランスが乱れ、骨格や関節がゆがんでくると、全身の筋肉も偏ってしまいます。ふだん動かす筋肉と動かさない筋肉にくっきりと二分されてしまい、動かさない筋肉にどんどん脂肪がたまってしまうのです。とくに、お腹まわりは、意識しない限り使うことが少ないため、すぐに脂肪でプヨプヨになってしまいます。

### ■骨盤がゆがむと代謝が低下

骨格のバランスの悪化は、代謝のダウンにもつながります。とくに注意したいのが、「骨盤」。骨盤は体の中心にあって、内臓を支えています。骨盤がゆがむと、内臓の位置が下がり、下腹が外側に押し出されます。これが、ポッコリお腹の原因に。さらに、内臓の下にある腸が圧迫されて、排せつ機能が低下。便秘になりやすくなります。骨盤のゆがみは、ダイエットの大敵なのです。

### ■原因は脳にあった！？

どうすれば、骨格を調整し、体全体のバランスを整えることができるのでしょうか。イルチブレインヨガが注目したのは、「脳」の働きです。脳は、視床下部という場所で、自律神経をコントロールしています。脳がしっかりと機能していると、自律神経は正常に作用し、全身の血行や腸の働きが良くなります。骨盤のゆがみも、自律神経と関係しています。自律神経が、緊張状態の「交感神経」からリラックス状態の「副交感神経」にスムーズに切り替わらないと、筋肉が硬直化し、カラダのゆがみを引き起こすのです。

#### ■脳活性のためのヨガ

イルチブレインヨガは、カラダを動かして脳を元気にすることで、自律神経のバランスを整える総合エクササイズです。イルチブレインヨガを実践すると、脳とともに、カラダの奥にあるインナーマッスルが鍛えられ、キレイな姿勢が保ちやすくなります。ボディバランスの回復によって基礎代謝が活発になり、やせやすいカラダに転換することができます。

#### ■新宿スタジオ 12 周年記念

イルチブレインヨガが、ダイエットを考えているすべての女性におくるイベントが、10月12日(日)、イルチブレインヨガ新宿スタジオで行われる「Body バランスヨガ」講座です。骨盤のゆがみを整え、腰回りの骨格を整え、ウエストやヒップのよぶんな脂肪を燃焼するエクササイズが体験できます。

今回の講座は、新宿スタジオの12周年を記念したイベントです。2000年10月1日に開設された新宿スタジオは、全国約150のイルチブレインヨガスタジオのなかでも、最も歴史の長いスタジオです。今回は、長年のご愛顧に感謝して、講座に参加された方全員に、いま話題の「Life Particle カード」(ヒーリングカード)をプレゼント!また、通常8,000円の入会金が無料になります(2012年10月1日~31日限定)。

### □■□ イルチブレインヨガ新宿ヨガの12周年イベント □■□

日程：10/13(土)、10/21(日)、10/28(日)

時間：14:30~17:00

場所：イルチブレインヨガ新宿スタジオ

(東京都新宿区新宿 2-8-5 東弥ビル 2F)

参加費：各 1000 円

テーマ：

10/13(土) 「エネルギー ヒーリング！」

10/21(日) 「Body バランス、腸デトックスヨガ」

10/28(日) 「若返り、免疫力 up！」

問い合わせ：03-3358-2753

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/shinjyukustudio>

+ + + + +

#### 【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で展開するイルチブレインヨガ (ILCHI Brain Yoga) は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育 BEST5」にもとづく ILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

#### 【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン (DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市) は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997 年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国 100 カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>